

Règlement de l'épreuve

L'Ois'Athlon est organisé par l'association Ois'eau libre. Ces épreuves auront lieu le dimanche 30 avril 2017 sur la base de loisirs de Longueil Sainte Marie et se décompose en 3 courses :

- Un aquathlon XS de 500m de natation et 3 km de course à pied
- Un aquathlon S de 1000m de natation et 6km de course à pied
- Un Swim&Run de 2km de natation et de 6km de course à pied

	Aquathlon XS		Aquathlon S		Swim&Run	
Inscriptions	12H-13H		12H-14H		12H-13H	
Briefing	13H15		14H15		13H15	
Départ de la course	13H30		14H30		13H30	
	Premier	Dernier	Premier	Dernier	Premier	Dernier
Temps de natation	6min	15min	12min	30min	24min	60min
Temps de transition	0	2min	0	2min	0	2min
Temps de course à pied	8min	18min	16min	36min	16min	36min
Temps de fin de course	14min	35min	28min	1h08min	40min	1h38min

INSCRIPTIONS : 12H -14H

I. Inscriptions

Les épreuves sont ouvertes à tous. En s'inscrivant, chaque participant d'engage à connaître et respecter le règlement de l'épreuve. Il valide les renseignements fournis et il s'engage également à disposer d'une assurance responsabilité civile MAIF.

L'inscription est réalisée via le site www.kms.fr et sera validée à la réception (physique ou électronique) du montant d'inscription.

Un certificat de non-indication à la pratique en compétition des activités concernées de moins d'un an (la nage en eau libre et/ou la course à pied) ou une licence en cours(FFN ou Triathlon) vous sera demandé lors du retrait de la puce.

ATTENTION : En l'absence de ces documents il ne sera pas remis de puce et vous ne pourrez pas prendre le départ et prétendre au remboursement des frais d'inscription.

Le nombre de concurrents maximum est fixé à 100.

Une pièce d'identité pourra être demandée à la remise de dossard.

Pour les mineurs, la signature de la liste d'émargement d'un représentant majeur vaut une autorisation parentale autorisant à courir sur cette épreuve.

II. Sécurité

La sécurité sera réalisée par la mise en place de canoës le long de la partie aquatique et par la présence d'une équipe de secours composée de 2 BEESAN et d'un médecin.

En cas de problème, chaque bénévole sera capable de contacter l'équipe de secours.

L'équipe de secours sera en place pour toutes les courses.

Un briefing aura lieu avant chaque course, les concurrents devront respecter les consignes qui seront données.

III. Aquathlon XS

A. Distance

L'Aquathlon XS est composé d'un parcours de 500m de natation et de 3 km de course à pied.

B. Age minimal de participation

Age minimum pour participer :

- Epreuve en solo : à partir de la catégorie cadet (né avant 2001)
- Epreuve en relais : Natation : à partir de la catégorie benjamin (né avant 2003)
 Course à pied : à partir de la catégorie benjamin (né avant 2003)

C. Course solo ou en relais

Lors de la course solo, l'enchaînement des 2 disciplines sera réalisé par le même concurrent. Chaque concurrent disposera d'un espace de transition dédié en fonction de son numéro de dossard.

Lors d'une course relais, l'équipe se compose d'un nageur et d'un coureur. Le relais entre les équipiers se fait par la transmission d'une puce dans l'aire de transition au numéro de dossard de l'équipe. Le coureur a la possibilité de parcourir les derniers mètres de course à pied avec son coéquipier nageur afin de passer la ligne d'arrivée ensemble.

Afin de compter le nombre de tours effectués en course à pied, un chouchou sera distribué à chaque tour.

D. Température de l'eau

Aucune température minimale n'est requise pour la partie aquatique de l'épreuve. Les participants seront avertis de la température de l'eau avant le départ de l'épreuve. Les combinaisons néoprène sont autorisés.

E. Classement

Les 3 premiers scratch de chaque catégorie(H/F) seront récompensés :

- Solo Femme : Scratch
- Solo Homme : Scratch
- Relais : Scratch

F. Partie natation

Un départ groupé sera lancé au sifflet sur la berge. Le parcours mesure 500m et se compose d'un tour de l'île.

Les combinaisons, lunettes et bonnet sont autorisés. Les palmes sont interdites.

G. Zone de transition

Chaque concurrent disposera d'un espace de transition dédié en fonction de son numéro de dossard.

H. Partie course à pied

Le parcours mesure 3km et se décompose de 2 tours du lac. Un ravitaillement sera disponible à l'arrivée.

IV. Aquathlon S

A. Distance

L'Aquathlon S est composé d'un entraînement de 1000m de natation et de 6 km de course à pied :

B. Age minimal de participation

Age minimum pour participer :

- Epreuve en solo : à partir de la catégorie cadet (né avant 2001)
- Epreuve en relais : Natation : à partir de la catégorie cadet (né avant 2001)
 Course à pied : à partir de la catégorie cadet (né avant 2001)

C. Course solo ou en relais

Lors de la course solo, l'enchaînement des 2 disciplines sera réalisé par le même concurrent. Chaque concurrent disposera d'un espace de transition dédié en fonction de son numéro de dossard.

Lors d'une course relais, l'équipe se compose d'un nageur et d'un coureur. Le relais entre les équipiers se fait par la transmission d'une puce dans l'aire de transition au numéro de dossard de l'équipe. Le coureur a la possibilité de parcourir les derniers mètres de course à pied avec son coéquipier nageur afin de passer la ligne d'arrivée ensemble.

Afin de compter le nombre de tours effectués en course à pied, un chouchou sera distribué à chaque tour.

D. Température de l'eau

Aucune température minimale n'est requise pour la partie aquatique de l'épreuve. Les participants seront avertis de la température de l'eau avant le départ de l'épreuve. Les combinaisons néoprène sont autorisés.

E. Classement

Les 3 premiers scratch par catégorie(H/F) seront récompensés :

- Natation en maillot :
 - Solo Femme : Scratch
 - Solo Homme : Scratch
 - Relais : Scratch

F. Partie natation

Un départ groupé sera lancé au sifflet sur la berge. Le parcours mesure 1000m et se compose DEUX tours de l'île.

Les combinaisons, lunettes et bonnet sont autorisés. Les palmes sont interdites.

G. Zone de transition

Chaque concurrent disposera d'un espace de transition dédié en fonction de son numéro de dossard.

H. Partie course à pied

Le parcours mesure 6km et se décompose de QUATRE tours du lac. Un ravitaillement sera disponible à l'arrivée.

V. Swim and run

I. Distance

Le Swim&Run est un multi-enchaînement de natation (2000m) et de course à pied (6km) en duo en QUATRE répétitions de 500m de natation et 1500m à pied.

J. Age minimal de participation

L'épreuve est ouverte à partir de la catégorie cadet (né avant 2001)

K. Course en duo

Pour la sécurité des participants, l'épreuve se déroule en duo. Les 2 équipiers doivent rester groupés. Une distance maximale de 20m est tolérée entre les 2 équipiers.

L'équipe transporte son matériel tout le long du parcours sans l'abandonner, sans en récupérer au cours de la course. L'abandon ou la récupération de matériel pendant la course est considéré comme une aide extérieure. Il est déconseillé de courir pieds nus. Les bateaux et flotteurs de plus de 100x60cm sont strictement interdits sous peine de disqualification.

Afin de compter le nombre de tours effectués en course à pied, un chouchou sera distribué à chaque tour. Le chronomètre s'arrête lorsque le 2ème équipier passe la ligne d'arrivée.

L. Température de l'eau

Aucune température minimale n'est requise pour la partie aquatique de l'épreuve. Les participants seront avertis de la température de l'eau avant le départ de l'épreuve. Les combinaisons néoprène sont autorisés.

M. Classement

Le premier scratch de chaque catégorie sera récompensé :

- Duo Femme : Scratch
- Duo Homme : Scratch
- Duo Mixte : Scratch

N. Partie natation

Un départ groupé sera lancé au sifflet sur la berge. Le parcours mesure 500m, soit un tour de l'île. En tout, les équipiers réaliseront QUATRE tours de l'île.

O. Partie course à pied

Le parcours mesure 6km ? En tout, les équipiers réaliseront QUATRE tours du lac. Un ravitaillement sera disponible à l'arrivée.

VI. Annulation

En cas d'interruption définitive ou d'annulation de l'épreuve pour intempérie (alerte Orange, orage, Tempête ...) ou toute autre raison, l'intégralité des droits d'inscription restent acquis à l'organisateur.

Un remboursement sera effectué si le concurrent présente un certificat médical lui interdisant la course avant la course.

VII. Droits d'image

Conformément à la loi informatique et liberté du 06 janvier 1978, les concurrents disposent d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles les concernant. S'ils souhaitent ne pas être amenés à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations, Il leur appartient d'en informer par écrit l'organisateur en indiquant nom, prénom et adresse.

Part leur inscription, les concurrents autorisent les organisateurs ainsi que leurs ayant droits tels que, partenaires, médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises à l'occasion de leur participation des épreuves, sur tout support y compris pour les projections éventuelles, lors de cette journée.

VIII. RESPECT et SPORTIVITE

Les concurrents s'engagent à traiter les autres compétiteurs, les bénévoles et les spectateurs avec respect et courtoisie (avant, pendant et après la course). Chacun doit faire preuve de sportivité.